REKÒVÈS NWAYE A.

TRAJEDI KI GRA AK LIGATURE AVÈK DÒG.

Lè dwou pa te vreman pwoblèm nan.

Chapit sa a se pou yon sitiyasyon espesifik ak komen ke rès pwogram "Recovery Kernel" la fè alusion, men pa toujou eksplike dirèkteman: itilizasyon substans – anpatikman benzodiazepin, alkòl, ak opioid – ki, lè w egzamine li plis, montre ke yo se yon rezilta de twòma ki pa te resevwa tretman, ki soti nan timoun.

* Èske ou te soufri vyolasyon?
* Èske ou te bat pa paran ou, ak yon senti, yon kiyè an bwa, oswa men, nan yon fason ki depase disiplin pou vin maltraitans?
* Èske ou te soufri maltraitans pa yon frè/swak ki majò, fizikman, seksiman, oswa atravè yon kriminalite psikolojik pèsistan – yon kategori ki reyèl ak komen epi yo anpil fwa pa rekonèt kòm sa li ye. Abize ki rive lè yon timoun fè abize sou yon lòt timoun, epi pa yon granmoun. Vini grandi nan yon kay kote imilyasyon, teror, oswa neglijans emosyonèl se nòmal. Chapit sa a konsidere tout bagay sa yo tankou travma konplèks, epi li konsidere itilizasyon substans ki souvan soti nan travma sa yo kòm yon sentòm, menm jan Protocol 37 di ke chak substans se—yon sentòm, epi pa maladi anpil.

⚠ ATANSYON

Chapit sa a diskite sou maltraisman timoun, ki gen ladan maltraisman seksyèl, nan nivo mekanism ak modèl—kouman li konekte avèk itilizasyon sibstans pita—san detay grafik. Si lekti sa a fè ou santi yon bagay pi pwoblèm pase ou te espere, reyaksyon an komen epi li pa yon defo; se yon siy ke sipò pwofesyonèl, epi pa dokiman sa a, se pwochen etap la apwopriye. Si ou nan yon sitiyasyon kriz kounye a: findahelpline.com (Ligne vit pou swisid ak kriz, rele oswa voye mesaj) disponib 24/7. Ligne vit nasyonal RAINN pou maltraisman seksyèl se 1-800-656-4673. De liy telefòn yo konfidansye.

Seksyon 1 — Prinsyipal Dyagnostik. Chapit sa a ap kontinye.

Pwotokòl 37 (Analiz maskaj sibstans) eksplike tèm prensipal dyagnostik Recovery Kernel an dirèkteman: yon sibstans se pa jis yon dwougz—li se yon solisyon ki pèrfektye, koute chè pou rezoud yon pwoblèm reyèl, epi sibstans espesifik yon moun ap itilize bay enfòmasyon sou sa pwoblèm nan ye. Ka Masking Map pwotokòl la eksplike byen kisa benzodiazepin ak alkol yo reprezante.

Klas substans.	Sa li fè.	Sa li kache (Selon Pwotokòl 37).
Benzodiazepin.	Kalm fizik ki fòse.	Panik, tèt di, imajine pou dòmi— yon eta alam toujou aktif. Sa ki dera: yon sistèm repons estrès ki pa ap fonksyone byen, pèdi resèptè GABA, ak hipervigilans ki te pwòch nan travay traummatik epi ki pa ka disparèt.
Alkòl ak depresan.	Anestezie emosyonèl ak diminisyon nan repons.	Enkyete, friksyon sosyal, souvwi twòp enfomasyon sensoryèl. Sa ki dera: ogmante anndan kouwòtiz ak yon sistèm nervèj ki pa ap fonksyone byen.
Opioid.	Mouting total sansòri.	Doulè fizik ak dezèsistans. Sa ki dera: blesi estriktirèl ki pa geri oswa twòma emosyonèl pwofon ki anndan kò a, ki manifeste kòm doulè pwolonje.
Kannabis.	Filtraj seleksyonèl nan sinyál yo.	Ipwovizyon, soukouran, ak kapasite pou filtre sa k ap antre. Sa ki dera: sik pannan anviwonman an ki rote san sispann.
Stimilan—kòkabèn, metampetamìn, anfètamin.	Enèji atifisyèl—yon eta soukouran.	Fatig ak santiman devalisyon ki soti nan yon nivo debaz ki kout. Sa ka genyen radikal: fatig suprarènèl, mank dwòg souvi, oswa yon defisi nan baz dopamin —epi, espesyalman nan ka kote trauma se faktè prensipal, li ka soti de vigilans pwolonje pou siviv, ki te nesesè pandan yon enfantisyon danjere.
Kratom.	Dous mekanism: aktivasyon tankou yon estimilan nan dòz ki ba, ak efè tankou opiyòd pou diminye sansasyon nan dòz ki wo.	Selon profil laj dosage, li ka kache fatig ki soti nan yon kondisyon kronik (ajoute yon ti kantite), oswa doulè fizik/emosyonèl ke pwodwi opioid yo ede soulaje (ajoute gwo kantite). Gade gid Kratom Recovery Kernel pou w konnen detay sou twa kalite itilizatè.
Ketamin.	Dissosyasyon konplè — se yon separasyon ant kò ou, identite ou ak tan.	Evite entansyonèl ak planifye doulè psikolojik, twòma, oswa yon reyalite ki santi l' detann. "Ketamine Guide" la eksplike sa dirèkteman: eta disosiyasyon an gen yon fonksyon psikolojik espesifik pou anpil moun, epi li dwe adrese dirèkteman pou rekipere a dwi. Sa kache dèyò: twòma ki pa te trete, e moun lan ap chwazi aktivman, menm si san konnen, kite sa pase oswa sispann sa, oswa evite fè eksperians ak li.
GHB / GBL / 1,4-BD	Sedasyon pwofon, rapid, ak preske total atravè sistèm GABA-B— yon "koupe" plis konplè pase	Pou kèk moun, sa ka kache anksepte òdinè oswa insomni (gade Seksyon 3 anba). Pou lòt moun, espesyalman lè gen vyolans ak tendans fè mal sou tèt

Klas substans.	Sa li fè.	Sa li kache (Selon Pwotokòl 37).
	alkòl la oswa benzodiazepin yo.	yo, atirans pou sedasyon total GHB la ka nan tèt li yon ekspresyon de volonte pou disparèt konplèman, oswa pou kache, epi pa jis kalme. Distenksyon sa a vo pou eksplike avèk onestete, anplase pou louse, paske li chanje sa rekipirasyon bezwen adrese.

Si ou te grandi nan yon anviwònman ki te chanje toujou oswa ki te pè, epi si w jwenn ke benzodiazepin yo trè efikas pou ou—tankou yo te bay ou solisyon final la, yon bagay pa gen okenn lòt ki te reyalize—Protocol 37 ap di ou ke sa pa yon aksidan. Se sistèm nervè ou ki rekòmande bon jan an toujou, epi li jwenn solisyon an pou alarm espesifik li te son depi tan ou te ti bebe, menm anvan ou konnen kisa ki te pwòch alarm nan.

⚠ ATANSYON

Yon not sou bière, diven, ak pwodui yo ki sanble pa reprezante yon pwoblèm. Tout sa ki nan "Tablo Maskaj" anwo a aplike menm jan pou fòm alkòl yo ki noujanman pa poze pwoblèm— yon vè diven chak swa, bière apre travay, bwavi ki rete andedan limit sosyal aksepte epi ki pa bezwen defann li. De bagay fè kategori sa a pi difisil pou w konprann, men se pa mwens reyèl. Premyeman, heritablite: tou malad alkòl gen yon eleman jènètik— modèl fanmi "tout fanmi an detann ak yon bwavi" yo souvan pa jis yon abitid aprè aprantisaj. Men, gen yon lòtbaz biyolojik ki antrene: sa vle di, pwoblèm nan ka transmèt nan fanmi an menm jan ak ritèl yo itilize pou fè li aparèy nòmal. Dezyèmman, kache sosyal: Anpil fanmi minimize, idealize, oswa pa pale de konsomasyon alkòl yon paran oubyen yon granparan – "se jis fason Papa detann," "li bezwen diven l' apre yon jou ak nou" – sa ka fè disparèt de bagay an menm tan: sa ki te rive pandan moman sa yo, epi fait ke konsomasyon alkòl la t ap kontwole yon bagay. Yon sibstans pa bezwen parèt tankou yon kriz pou li ap fè sa li dwe fè. Protòkòl 37 ap dekri. Li dwe sèlman rive nan yon pwen kote li ka reyalize de fason fiabl.

Seksyon 2 — Sa ki kouvri travma konplèks la vrèman.

Klinikman, yon sèl evènman choquant—yon aksidan otomobil, yon agresyon pa yon etranje, yon katastwóf natirèl—ka pwodui PTSD. Kompleks PTSD diferan: li soti nan traumatisme ki te repete, ki te dire lontremp, epi ki te ant moun, espesyalman lè li rive nan pitit li pandan y ap grandi, ak men moun pitit la depann sou pou sekirite. Li ajoute yon dezyèm kouch sou siptom estanda PTSD (souvni envazif, evite, hiperarogasyon): difikilte regle emosyon, yon sans de self ki domaje epi souvan negatif, ak difikilte pèmanan nan relasyon—fwi moun, santi sekirite avèk entimité, oswa konnen sa ki se yon relasyon an sante. tankou, paske modèl la pa te janm kreye nan yon fason ki an sekirite.

Kategori.	Sa li gen ladan: * [Lis eleman yo]	Kisa ki fè li souvan neglije oswa minimize.
Abiz seksyèl timoun.	Tou kontak seks oswa eksplwatasyon yon timoun pa yon moun majò, si se yon manm fanmi, fratè, oubyen yon moun ki anndan fanmi a.	Souvan, timoun yo kache sa, lè yo nan moman difisil, poutèt konfizyone, pè, oswa menas eksplisit, epi yo pa di anyen—menm yon terapis—pandan deseni, si se posib.
Abiz ki fèt pa frè ak sè.	Abize fizik, seks, oswa psikolojik ki dire lontan pa yon frè/swak ki pi gran oubyen ki gen plis pouvwa—yon kategori ki gen pwòp non li nan literati sou twomatik la epi ki gen pwoblèm rekonesans pwòp li.	Souvan, sa di "jis bagay ant frè ak sè" oubyen "konfli nòmal nan pitit," menm pa moun ki te viv li, paske sa rive nan relasyon ant egal, epi pa nan relasyon ant yon kouran ak yon timoun. Sistèm nervè a pa fè distenksyon sa a. Repete pwoblèm, peur, ak pouvwa pèdi yo anrejistre kòm twòma, menm si moun ki te fè li se yon frè oswa yon sè.
Abize fizik.	Yon moun ki tabann ak yon objè—tankou yon senti, yon kiyòb an bwa, yon kab elektrik, oswa yon bagay tankou sa—ak fòs, frekans, oswa entansyon ki depase disiplin epi antre nan maltraitans; yon moun ki tabann ak men li nan yon fason ki fè mal oswa ki motive pa kolè plis pase pou koreksyon.	Li sitou aksepte nan anpil kilti epi li te itilize pandan plizyè jenerasyon kòm yon fason pou disipline yon moun, sa ki ka fè li vrèman difisil pou moun ki te pase pa sa a rekonèt li kòm abiz, menm lè sistèm nervèzes yo montre ke yo te nan yon sitiyasyon danje. Normalizasyon kiltirèl pa chanje sa kò a anrejistre.
Abize emosyonèl ak sikolojik.	Humilyasyon kontinyèl, degradasyon, teror (itilize menas tankou "atann papa ou rantre" kòm yon anviwònman pwoblèm), anvilidasyon reyalite oswa sentiman yon timoun, oubyen fè yon timoun santi ke lap prezans li depann sou pèfòmans oubyen silans.	Li pa kite okenn mak fizik, epi se kategori ki pi difisil pou jwenn pwov nouvo, sa ki souvan fè moun ki te viv li doub si sa "konte" - men toujou sistèm nervèz la reponn avèk yon vigyans ak dezòd menm jan ak kategori yo ki kite mak.
Abondonaj ki kache anba fòm pwovizyon.	Yon paran ki gen resous finansye abondan epi ki bay lòt moun responsablite pou swen pitit li—yon gouvènan pou tout tan, yon seri babisatè ki chanje regilyèman, lekòl entènatsyonèl, bay yon kat kredi anndan l'otreyaj pou atansyon—pandan ke paran yo toujou absant	Li posib ke sa se kategori ki pi difisil pou fè moun, menm moun k ap viv li, pran seryè. Ekspresyon "ou te gen tout bagay" ka itilize kòm yon argument sosyal pou anpeche moun aksepte ke abandone a te rive. Sistèm

Kategori.	Sa li gen ladan: * [Lis eleman yo]	Kisa ki fè li souvan neglije oswa minimize.
	fizik ak emosyonèl. Abondans materyèl ranplase prezans.	atachman yon timoun pa konsidere prezans yon gouvènann kòm menm bagay ak prezans yon paran, epi li pa konsidere yon kat kredi kòm menm bagay ak yo wè ou. Kategori sa a souvan asosye avèk lòt kategori ki anwo yo: yon fanmi ki gen resous pou peye pou swen timoun toujou se yon fanmi ki gen ase privi ak estatut sosyal pou anpeche lòt kalite vyolans rive. apwopo de kèlkeswa kesyon ki ap fèt li pa yon moun ki anndan li.

YO TANN OU.

Si ou li liy sou vyolans fizik la epi ou panse "sa te jis fason yo fè bagay nan epòk sa a" oubyen "tout moun te resevwa kòb la", konsèy sa a komen, epi li vo pou nou kenbe l nan kè nou san aksepte l kòm vèdit final. Si yon objè, yon frekans, oswa yon entansyon depase limit disiplin pou vin vyolans pa detèmine pa kijan li te parèt nòmal lè a oubyen kijan fanmi w oubyen kilti ou konsidere li. Sa detèmine pa sa li te fè reyèlman nan yon sistèm nervèz ki te ap devlope epi ki pa t gen okenn fason pou pwoteje li, epi ki pa t gen pouvwa kite. Epi si ou Li te li liy sou abandon an epi li te panse: "Sa pa vrè maltraitans, mwen te gen yon kay bèl ak mwen pa janm manke anyen." Se egzakteman refize sa a ki fè modèl maltraitans la rete envizib. Genyen manje nan bouch ou ak yo kite w se pa toujou bagay opoze. Yo ka ye ansanm, epi anpil fwa yo ye ansanm, nan menm enfantis.

Seksyon 3 — Aks la ki koneksyon ant itilizasyon substans ak twòma.

Pwogram "Recovery Kernel" la gen gid sou diferan substans, epi chak gid eksplike menm bagay la, men avèk yon apwòch diferan. Lè w mete tout enfomasyon yo ansam, li revele yon modèl ki montre kategori travay fizik ki pi souvan mennen nan preferans pou sèten substans—pa kòm yon règ rijid, men kòm yon modèl ase pou l itil an medikaman.

Kategori Travay.	Souvan kache pa:	Pouki?
Abiz seksyèl/trajimatik depi ti kòb.	Konpòsman seksyèl, opiyòm, oswa benzodiazepin.	Selon seksyon 5 gid CSBD: lè eksperyans seksuel prezante nan yon konte twomatik nan etap devlopman bonè, eksitasyon ak

Kategori Travay.	Souvan kache pa:	Pouki?
		repons twomatik la ka vin fuse nan nivo nouwolojik, sa ki mennen nan yon tentativ konpwulsif pou repwoseske yon bagay ki pa te janm pwoses. Opioid yo ak benzodiazepines adrese doulè a ak hipervigilans ki akòmpanye yo dirèkteman.
Abize fizik ant frè ak sè, oubyen abize fizik pa paran.	Benzodiazepin, alkòl, oswa opyoyid.	Yon eta estrès pwolonje yon timoun devlope akòz danje fizik ki san pwofil nan lakay li menm, sa kreye "eta alam toujou aktif" ke Pwotokòl 37 pale de—vigilans ekse a ki pa aprann poukisa li dwe detann.
Abize emosyonèl / invalide kronik.	Alkòl, kannabis, oswa estimilan.	Invalidasyon kronik pwodui tou de dwoumaj ak anksepte ke kannabis la souvan ede diminye, epi baz "pa janm ase" ki fè moun santi yo vide, men stimulant yo ka amelyore tanporèman.
Ijans pwolonje ki direksyon nan reyalizasyon fòse oswa "kenbe tèt ou".	Metamfetamin oswa lòt stimulant.	Yon adaptasyon komen nan yon enfans ki san pwojè oswa danje se aprann ke pwodiktivite kontinyèl, vigilsans, oswa reyalizasyon te sèl fason pou jwenn sekirite oswa kontwòl. Stimilan yo bay dirèkteman "eta soukouran" ki eksplike nan Pwotokòl 37 la, epi yo ka sanble plis tankou kapasite finalman pou kenbe ak yon nivo de baz ke kò a te egzije depi timoun.
Travay ak doulè kronik oubyen yon konpozan retraitasyon opiyòd, oubyen hiperfonksyon ki te pwovoke pa twouma.	Kratom.	Selon twa pwofil itilizatè ki dokimante nan gid Kratom an, mekanism doub kratom la vle di ke li ka kache tou de bò yon prezantasyon traumatisme: pwòfil dozo segondè a, ki tankou opiyòm yo, pou doulè fizik oswa san sentiman, oubyen pwòfil dozo ba a, ki tankou stimulant yo, pou menm modèl pwodiktivite fòse a ke metamphetamin kache—parfwa tou de, nan menm moun lan, nan diferan dozo.
Trantajm k ap fè moun an eseye chape, moman pa moman, plis ke yon trantajm ki nan arriere.	Ketamin.	Ketamin gid la eksplike ke sa a se yon karakteristik enpòtan nan pwodui an: eta dissosiyasyon an souvan chwazi volontèman, kòm yon fason pou soti de yon memwa espesifik ki entolerabl oswa yon

Kategori Travay.	Souvan kache pa:	Pouki?
		reyalite, epi pa tankou soulajman jeneral estrès. Sa a se yon modèl diferan anpil nan lòt ranseman yo nan tab la sa a—pi pwoche ak yon chans pou chape pase yon fason pou soulaje estrès—epi rekipere nesesè adrese impulsyon pou chape a dirèkteman, epi pa jis souvan itilize a.
Travay ak moun ki gen eksperyans twomatism ak kondisyon pou yo fè blesi sou kò yo, epi kote objektif la se pa kalm, men disparisyon konplè.	GHB / GBL / 1,4-BD	Kapasi GHB pou pwodui yon sedasyon toujou ak GABA-B la fè li kapab bay yon bagay ki diferan anpil de soulajman òdinè nan anksepann—yon soti konplèt, men tanporè, de tout presans. Lè sa a kalite bezwen espesifik la prezant, li enpòtan pou di avè l onesteman ke li se yon bagay ki plis resanble yon modèl self-domaj pase yon fason pou fè fas ak pwoblèm yo, paske de ti bagay yo mande repons diferan, epi repons sa yo dwe tre enfòm. Gade resous kriz yo nan komansman chapit la sa a, epi gade konsèy sou sekirite imedyat ki nan gid GHB Recovery Kernel la.
Entèripsyon nan atachman ki soti nan nenpimen bagay sa yo.	Tou dega yon sibstans, plis modèl konpòman (sèks obsésif, travay obsésif, evite pwoblèm atravè teknoloji).	Selon gid CSBD la: atachman ki pa an sekirite pwodui pwòp modèl konpòtman li yo—atachman ankzete mennen nan chèch koneksyon obsésif, atachman evitant mennen nan similasyon entimite san reyèl vulnérabilite. Mekanism sa a dire pi lwen pase nenpòt ki sibstans oswa konpòtman espesifik li tache a.

LE SENTINELLE.

Tablo sa a se yon zouti dyagnostik, pa yon sentans. Pa tout moun ki itilize benzodiazepines gen istwa twomatism, epi pa tout moun ki gen istwa twomatism devlope pwoblèm souz-it dwòg. Men lè de bagay yo prezant ansam—epi yo prezant ansam anpil fwa pou rezon sa a chapit la egziste—trete sèlman pwoblèm souz-it dwòg epi kite twomatism nan menm eta li, sa ki rive se yon rezilta previzib ak byen dokimante: dwòg la retire, epi alarm ki te silansye a vin pi fò, pa pi dous.

Seksyon 4 — Abize pwòp tèt ou atravè medya sosyal: Mas dijital la.

Gen yon fòm maltraitans pwòp ki raman jwenn non an menm konte ak sibstans, paske li pa sanble tankou maltraitans nan je deklare—li sanble tankou yon abitid tout moun genyen. Itilizasyon medya sosyal obsèvatif yo dwe nan chapit sa a pou menm rezon an: li se pa yon pwoblèm separat ki bò ak twòma a. Souvan, li se pi resan fason twòma a kache tèt li.

Kisa bibliyèk la deja dokimante.	Kijan li aplikab la.
Centurian Paper 14 (Detoks dijital / Achitekti depandans): platfòm medya sosyal yo fèt pou eksplwate menm chemen premisyon dopamin kòm sibstans yo—ranfòsman varyab, menm orè a ki fè aparèy kazino vin adiktif, aplike entansyonèlman nan filaj la.	Sistèm nervèz la pa fè diferans ant fason ou resevwa yon bagay. Yon sistèm alèt ki trè atantif, ki te fòme pa twouma, epi ki itilize pou kalme yo, ap chèche yon aparèy telefòn ak menm ijans lan, e li pral jwenn menm soulajman an, pou LÈSA retounen nan estrès la.
Protòkol 35S.d.6 (Konsomasyon pasif): "Yon moun ki jwenn li pa ka sispann se pa yon moun ki manke volonte. Li ap batay kont yon sistèm ki fèt espesyalman pou anpeche l sispann."	Sa vo pou w tande dirèkteman si ou deja santi ou te fè yon bagay move lè w ap swiv sa. Selon Pwotokòl 35S.b (Seksyon 5 anwo), sa se yon pwoblèm ki gen rapò ak culpabilite (yon modèl konpòman) ki te mal klase kòm yon pwoblèm ki gen rapò ak imilyaj (defòt pèsonèl).
Tèrm "Self-Help Trap" (Papye Centurian 14): Koute kontni sou rekipirasyon oswa twòma pandan sis èdtan chak jou lè w ap eseye sispann itilize yon sibstans, yo rele sa dirèkteman "transfòmasyon adiks nan yon fòm ki pi akseptab sosyalman" — pa rekipirasyon.	Men mekanism egzaktman ki nan kesyon ou a: gade kontni sou twòma, geri, oswa rekipere ka sanble tankou fè travay la, men an reyalite, li se yon fason nouvo pou evite fè li. Konsomasyon an ranplase konfrontasyon an.
Sikl doulè retirasyon (Centurian Paper 14): yon modèl ki dokimante, semèn pa semèn, kote sistèm dopamin ki vide apre sispansyon la chache antrennman sou ekran pou konpanse, epi kondisyon debaz la pa jwenn tretman paske pa gen okenn tan resève pou adrese li—yo te gen sèlman tan pou konsome plis.	Sa se mekanis la ki eksplike poukisa nou pa gen tan pou adrese pwoblèm debaz yo. Anjeneral, sa pa yon pwoblèm orè literal. Lè sa di "pa gen tan", se pa ke nou manke èdtan. Èdtan yo deja ap pase. Sa k'manque, se redireksyon volontè de menm èdtan yo pou travay sou twòma a nan Seksyon 7, oswa pou itilize li pou fè bagay ki ka soulaje doulè a, epi pa pou "anesthézie dijital".

🔍 YO TANN OU.

Si nenpòt sa ki nan lis la ap dekri ou, refleks la ka fòse w santi yon nouvo vag dezonor—yon lòt bagay poukèk nou pa reyalize, anplis tout sa chapit sa a deja te eksplike. Refleks sa a se jis konfizyone ant dezonor ak koupab ki Protocol 35S.b fèt pou korije. Ou pa te dousman paske ou jwenn soulajman nan yon metòd distribisyon espesyalman kreye pa gwoup ekspè pou l te preske enposib reziste. Ou jwenn menm mekanism

soulajman an sistèm nervè ou deja chache. Sa se pa yon defo karaktè. Se sistèm alam lan ki ap fè sa li toujou fèt. — jwenn sa ki pi pwoche ak vit.

Yon envestigasyon sou kò ou: Èske desann paj yo kache yon bagay?

Pa yon nòt dyagnostik—se yon seri kesyon onèt pou reflechi sou, menm jan Protokol 37 mande w pou ou reflechi sou sa yon sibstans te fè pou ou.

- Èske telefòn ou se premye bagay ou chaje lè w reveye, anvan ou gen chans pou w reyalize kouman ou santi vre?
- Èske parèt toujou ka itilize pou fè yon santiman anksepte, aktivasyon, oswa "nerve" disparèt, menm jan tankou sa ki eksplike nan Pwotokòl 37 sou benzodiazepin yo?
- Èske w itilize gade videyo sou twòma, sante mantal, oswa rekipere kòm yon ranplasman pou fè travay ki eksplike nan Seksyon 7 a—terapi, pwosesis, divilgjasyon?
- Èske ou pèdi tras tan lè w ap fè dékoulman sou ekran, yon bagay ki sanble ak dissosiasyon an oswa "pete atansyon" ki eksplike nan chapit sa a?
- Èske gen yon kategori kontni espesifik—nouvèl ki fè pè, kontni pou enfliyans ki konpare tout bagay, krim vrè, kontni sou moun kote lavi yo sanble ak sa w te pase—ke ou retounen nan anndan toujou, menm si li regileman deteryore moveman ou apre?
- Èske w chwazi pou fè dékoulman anba yon paj oswa pou ou rele yon moun, patisipe nan yon reyinyon, oswa ale nan yon randevou terapitisk paske li te sanble pi fasil nan moman sa a?
- Èske ide pou pran yon kout fizik de aplikasyon an—pa pou tout vi, men jis pou yon semèn—pwodui anketi ki sanble pi gwo pase "se jis yon aplikasyon"?

Yon ti kantite repons "wi" onèt pa vle di ke telefòn nan se pwoblèm nan, menm jan benzodiazepin te pwoblèm nan nan Seksyon 1. Sa vle di menm prensip dyagnostik la aplike: sa a se yon rapò sou sentòm. Estrikti Pwotokòl 05 (Detoks Dijital) ak Pwotokòl 08 (Zile Sosyal) ki nan Compendium an—chiraji anviwònman, aksè planifye ak limite, ranplase oswa retire—se arbo a pratik pou mekanis la. Li pa yon ranplasman pou Seksyon 7. Se menm relasyon an ke Seksyon 5 ki anba a dekri ant estabilizasyon ak pwosesi: Retire bouk scroll obsèvatif la. ... pou gen anpil atansyon disponib pou travay ki fèt anba li.

Seksyon 5 — Poukisa travay rekipirasyon estanda ka rate sa a, epi pafwa li ka re-ouvri li mal.

De erè ki ka rive ak orè yo komanse souvan, epi nou ka bay yo non pou ke nou ka evite yo avèk bon sekans.

Ewè a.	Pouki li rive?	Korije a.

Démaraj pwosesis twòma twò bonè.	Nan presyon pou "jwenn rasin pwoblèm nan," travay sou twomatizasyon pafwa kòmanse anvan moun lan gen ase estabilite biyolojik ak relasyonèl pou li ka kenbe avèk sa—anvan sibstans yo sispann agimante, anvan yon sistèm sipò egziste.	Pwogram "Recovery Kernel" an menm li menm eksplike sa a dirèkteman: travay ki espesyalman konsène twòma pa dwe kòmanse jiskaske moun lan estab biyolojik epi li gen yon sistèm sipò nan plas. Kòmanse twò bonè ka destabilize moun lan epi pwovoke relaps. Estabilizasyon anvan, apre a—pa toujou, men pa toujou premye a non plus.
Envestory moral jenerik aplike san konsiderasyon pou twòma.	Travay estanda pou evalye pwogresyon (ekzamine "wòl mwen" nan domaj ki te fèt) vrèman prezantasyon anpil benefis pou domaj ki te fèt kòm rezilta de adiksyon yon moun. Lè yo aplike sa san okenn modifikasyon sou sa ki te fèt *sou* yon moun lè li te timoun, li ka endirekteman mande yon moun ki survive twòma pou l jwenn pwòp responsablite li nan pwòp viktimizasyon li.	Yon timoun ki te soufri abi, batay, oswa teworis pa fè anyen pou sa rive, epi li pa gen "okenn pati" nan domaj sa a. Nenpòt travay pou evalye ak repare domaj yo dwe klèman separe "domaj mwen te fè pandan adiksyon mwen" de "domaj ki te fèt sou mwen kòm yon timoun." Yon gid oswa terapis ki gen konprann sou twomatriz la dwe mennen nan dezyèm kategori a—pa yon sistèm jeneral pou evalye ak repare domaj ki fèt pou premye kategori a.

Seksyon 6 — Referans atravè tout pwotokòl yo.

Referans.	Sa li ofri isit la.
Protòkòl 37 — Analiz pou kache sibstans.	Ankad chimik dyagnostik ki baze sou tout chapit sa a: li konsène rapò sou sibstans yo kòm sentom, epi pa maladi an kout.
Protòkol 35S.b — Pwa Vini.	Direkteman enpòtan pou moun ki te viktimi abize, paske yo souvan pote yon koupab ki pa tounen nan yo. Li fè diferans ant koupab ("Mwen te fè yon bagay mal" — konduit, ka remèt an plas) ak imilyasyon ("Mwen se yon bagay mal" — idantite, totalizan). Li ofri "Divilgjason Selektif Estratejik" kòm mekanism pou kraze lojik izolasyon imilyasyon an: omwen yon moun ki konnen tout istwa a epi ki rete bò yo.
Protòkòl 33 – L'Architek	Pou sitiyasyon komen kote moun ki te fè ou mal—yon paran,

Referans.	Sa li ofri isit la.
Bondè a.	yon frè/sis granmoun—toujou nan lavi w, ofri yon fason pou pataje espas rekipere san yo pa impose li epi etabli limit san bezwen fin vyeavi relasyon an oswa oblije gen konfrontasyon anvan ou pare.
Protòkòl 34 — Estabilizasyon Kognitif.	Pensée envahissan ak flashback yo se artofakt nevrolojik yon sistèm ki pa regile, epi yo pa evènman morals ni siy enstabilté—sa enpòtan an patikilye pou konpozan memwa envahisan nan PTSD konplèks.
Pwotokòl 05 (Detoks dijital) ak Pwotokòl 08 (Zile dife sosyal).	Kit pratik pou modèl maskaj dijital nan Seksyon 4: chiraji anviwònman, aksè planifye ak limite, epi ranplase oswa retire.
Centurian Paper 14 — Detoks dijital / Achitekti depandans.	Dokiman konplè sou achitekti chemen premisyon sosyal medya a ak sibstans yo, "Trap Ototèy" (Self-Help Trap), ak sik "Doom" retraitsyon an ki mansyone nan Seksyon 4.
Protòkol 35S.d.6 — Konsomasyon pasif.	Fason klinik pou eksplike aksyon pou kontinwaman swiv yon bagay sou entènèt la kòm yon konsepsyon ki te fèt espesyalman, epi pa yon mank de volonte. Sa a refere dirèkteman nan Seksyon 4.
GABA Braking Systems, Chapit 10.	Mekanism biyolojik ki dera lyen ant benzodiazepin ak vigyans ogmante a, ki eksplike nan Pwotokòl 37, se eta jene GABRA2 ak GABRB3. Eta sa yo detèmine kantite "fren" inhibitwa ki te disponib depi kòmansman, epi sa fè pati rezon poukisa menm anviwònman timoun yo ka pwodwi degre diferan de sansibilite souzistans nan moun diferan.
Protòkòl 16 / C-25 — Espiral Izolasyon an.	Travay fizik ak emosyonèl, ak imilyaj ki souvan akonpaye li, ka fè moun retire de relasyon yo, epi sa anpeche rekipere. Sa enpòtan tou de pou moun ki te gen istwa maltraitans ak pou moun k ap geri nan abityid danjere.
Protocol 20, Protocol 21, C-28 — Achitekti Identite.	Pou rebati yon idantite kòm yon moun ki gen yon istwa ki gen ladan tou de maltraitans ak adiksyon an, epi pou ni youn nan yo pa vin tout istwa a—"adiksyon an se yon dosye nan tout la, epi pa rasin direktwa a."
Recovery Kernel CSBD Guide, Seksyon 5.	Si chèch ou gen konpòsman seksyèl ansam ak itilize substans, oswa si se sèlman konpòsman seksyèl ou genyen—yon bagay ki byen dokimante, espesyalman avèk CSA—seksyon sa a eksplike kijan travay traumatik la ka mennen nan konpòmantan an.
Recovery Kernel Kratom Guide, Seksyon 1.3	Twa pwofil itilizatè kratom ki dokimante (ranplasman opioid, jesyon doulè kronik, enèji/konsantrasyon) yo, ki mansyone nan Seksyon 1 ak Seksyon 3 an wo a—yo itil pou detèmine kèl bò mekanism doub kratom lan ki responsab pou maskaj la.
Recovery Kernel pou metanfetamin ak stimulant.	Pou modèl "fòse pou reyalize" ak "vigilans twòp" ki eksplike nan seksyon 3 anwo a, estrikti rekipere gid la abòde nivo dopamin dirèkteman, ansamman ak travay sou trant yo ki te eksplike nan chapit sa a.
Recovery Kernel Ketamin Gid, Seksyon 6 (Architektur Anndan).	Pou modèl "dissosyasyon entansyonèl kòm evite" ki mansyone nan seksyon 1 ak 3 anwo— gid la itilize pwòp mo li yo pou eksplike ketamin kòm yon fason pou "evite doulè

Referans.	Sa li ofri isit la.
	psikolojik, twomatrizm, oswa yon reyalite ki sanble insipòtab," epi estrikti fundamental li a bati espesyalman pou sa.
Recovery Kernel GHB Guide, Seksyon 0.	Li sa imedyatman si modèl GHB nan seksyon 1 ak 3 ki eksplike anwo aplike. Retirasyon GHB, lè yo itilize li souvan, se yon ijans medikal ki dokimante, epi li diferan de travay resipitasyon ki abòde nan chapit sa a—konsèy sou sekirite fizik la pi enpòtan.

Seksyon 7 — Sa a mennen tou nan bezwen pou terapì sikolojik.

Tout sa nan chapit la, epi tout sa ki refere a lòt bagay anwo a, se yon fondasyon: edikasyon, yon kad dyagnostik, konte biyolojik, ak lang pou yon modèl ki ka pa gen lang jiskaske kounye a. Okenn nan sa yo pa tretman pou twomatiz. Twomatiz konplèk soti nan maltraitans timoun—abize seksyèl, fizik, oswa emosyonèl—se pa yon bagay ke yon seri de supliman, yon pwotokòl respire, oswa yon chapit byen ekri ka rezoud. Li mande pou terapi espesifik pou twomatiz, epi sa se pa yon avètisman ki ajoute nan fen chapit la—se etap pwochen an reyèlman, e tout chapit la te ap dirije ou nan direksyon li.

Sa mande yon terapis.

Metòd yo ki gen plis pwovans pou tretman twomatizasyon, san konte terapi konvèsyon jeneral, se: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), CPT (Cognitive Processing Therapy), Ekspozisyon Prolongée, Somatic Experiencing oswa Sensorimotor Psychotherapy pou twomatizasyon ki estoke nan kò a, ak IFS (Internal Family Systems) — yo itilize anpil espesyalman pou twomatizasyon konplèks ak devlopman paske de fason li travay avèk diferan "pati" yon moun devlope pou siviv yon enfans ki pa an sekirite. Yon terapis jeneral san fòmasyon espesifik sou twomatizasyon ka bon pou anpil bagay, men travay sa a benefisye de yon moun ki gen kredans ak eksperyans espesyalman nan tretman twomatizasyon — li Li rezonnab ak atann pou chèch yon terapis potansyèl epi mande l dirèkteman ki kalite terapi li itilize pou gwo twomatizasyon, e ki porsantaj pratik li k ap konsantre sou twomatizasyon.

Estabilizasyon—medikal, si gen yon sibstans ki enplike; relasyonèl, an tèm de sipò de baz; ak fizyolojik, an tèm de pwoteksyon ke bibliyè sa a bay—anjeneral vini anvan travay pi pwofon pou fè fas ak twomatik la, epi pa an plas li. Yon terapis ki gen konprann sou twomatik yo pral evalye sekans sa a dirèkteman, oswa yon terapis ka chwazir pou l pa kòmanse imedyatman travay pou fè fas ak twomatik la nan premye sesyon an.

Lè terapi pwofesyonèl pa disponib nan kote ou ye.

Tout sa anwo yo sipoze ke li posib pou jwenn yon terapis ki gen fòmasyon nan domèn twomatik la. Men, pou anpil moun k ap li sa a, se pa toujou reyalize—pa sèlman paske bezwen an reyèl, men tou poutèt de faktè tankou: geografik, pri, oswa yon peyi d'òrijin kote politik yo ak klima religyè yo fè pwoblèm pou di enfòmasyon sou twomatik, epi espesyalman pale sou vyolans fanmi, yon bagay ki ka danje. Sa a se yon diferans reyèl, epi li merite ke nou abòde l dirèkteman, oswa nou kite konsèy yo nan chapit la anba mezi pou moun k ap bezwen yo pi plis.

⚠ ATANSYON

Tèrapi sou entènèt ak tèrapi telefòn ap vin pi disponib atravè fwontyè yo epi yo ka yon fason an sekirite ak legal pou kontakte yon terapis ki gen fòmasyon nan domèn twomatik lè pa gen okenn terapis apwopriye lokalman. Men, li pa otomatikman legal oswa an sekirite tout kote, epi sa se jis kalite bagay yo ta dwe tcheke anvan pou kòmanse, epi pa apre—tèrapi telefòn atravè fwontyè, pwoteksyon sou priz done, e menm aksyon diskite sèten sijè (abiz, konfli fanmi, oswa kontni ki touche sijè politik oswa relijye) ka pote risk legal nan kèk jidiksyon, anpeche fason terapie a deroule. Verifye legalite lokal ak nenpwil risk ki enpòtan dirèkteman— Atravè yon avoka lokal, yon resous lokal ki fyab, oswa, selon seri "Global Legal Realities" nan Recovery Kernel, konsiltasyon legal ki espesifik pou chak peyi—anvan ou panse ke yon platfòm ki baze nan yon lòt pei se otomatikman yon opsyon an sekirite.

Kèk fwa, terapi pwofesyonèl pa ka posib—paske li twò chè, paske ou lwen tou pre, oswa paske se pa an sekirite pou eksplore sa nan vizyon piblik. Nan sitiyasyon sa yo, liv se yon fason lejit ak pwisan pou fè travay sou tèt ou, epi yo pa dwe konsidere kòm yon bagay pou konsole w. Sa yo rele pafwa "biblioterapi", epi gen prèv ki montre ke li ka itil, espesyalman pou ede moun ki te atravè trant traumatik. Li pa ranplase sa yon terapis ki gen eksperyans nan travay ak trant ka ofri, an patikiler lè ou bezwen fè pwogrès gwo. Men, li ka yon fason reyèl pou chanje lavi w—pou kreye vokabilè, pou bati yon sistèm de konsiderasyon, epi pou santi ke ou pa sèl nan sitiyasyon sa a, epi souvan, sa se bagay ki dwe rive anvan tout lòt. Pwosesis geri ka kòmanse. Gen kèk liv ki rekòmè souvan pou travay ak twomatismos konplèks, tankou:

* "The Body Keeps the Score" pa Bessel van der Kolk
* "Complex PTSD: From Surviving to Thriving" pa Pete Walker
* "Adult Children of Emotionally Immature Parents" pa Lindsay Gibson

Men, disponiblite, tradiksyon ak menm legalite liv sa yo ka varye selon peyi a. Li enpòtan pou tcheke sa lokalman anvan ou panse ke yo disponib.

□ ABRITI

Si ou pa ka jwenn terapì kounye a, sa pa vle di ke travay ki eksplike nan chapit sa a se yon bagay ki twò difisil pou ou. Sa vle di ke pwopozyon an kòmanse diferan. Yon liv

lekti toujou, menm si w ap li lannè ak nan yon peyi kote konvèsasyon sa a dwe rete prive, se toujou ou ki ap fè travay la. Sa konte.

ABRITI

Sa ki rive ou, pa t nan fault ou, kèl fòm li te pran epi kiman ki te fè li. Substans la, si genyen, pa te vreman pwoblèm an—li se pi bon repons sistèm nervè ou a te jwenn pou yon pwoblèm ki te kòmanse lontgan anvan substans lan. Di sa klèman, tankou Protocol 37 mande w fè li, se pa fen travay la. Se pwen depa ki kòrèk pou travay ke yon bon terapis traumatize ka reyalize avèk ou.

FÒMILASYON FINAL CHAPITÈ A—TRAVM ATIPIK AK LIGYON AVÈK DÒG.

Resous edikasyonèl—pa ranplase terapi espesyalize pou twòma.

Resous pou kriz: findahelpline.com (Ligne vit pou swisid ak kriz, rele oswa voye mesaj) | Ligne vit nasyonal RAINN pou agresyon seksyèl: 1-800-656-4673 | Voyaj mesaj kriz: HOME a 741741.